

Die Softlasertherapie ist ...

eine zuverlässige Methode: hygienisch, vollkommen schmerzlos und ohne Nebenwirkungen.

Der Erfolg ist groß – selbst bei starken Rauchern.

Herzlich willkommen in meiner Praxis für Naturheilkunde

Ich bin ausgebildete Therapeutin für Naturheilkunde und eingetragen im Berufsverband VBAG sowie als Krankenpflegerin im BIG.



LApraktijk Aalten

- Raucherentwöhnung
- Gewichtsreduzierung
- Akupunktur
- Schmerztherapie



Praxis für Naturheilkunde

Hannie ten Bruin
Singelweg 26
7123 AC Aalten/NL
Tel. +31 (0) 543 - 47 86 26
www.laserpraxisaalten.de
info@laserpraxisaalten.de

Die Behandlung findet in der Praxis in Aalten in den Niederlanden, sowie zu bestimmten Terminen nach Vereinbarung in Willingen/Hochsauerland statt.

Rauchentwöhnung durch Lasertherapie

So sorgen Sie für „reine Luft“ in Ihrem Leben

Rauchen ist eine Sucht. Es erhöht den Blutdruck und das giftige Kohlenmonoxid greift den Körper an. Hören Sie mit dem Rauchen auf und tun Sie wieder etwas für Ihre Gesundheit.



LApraktijk Aalten

Der Weg zum Nichtraucher

Das Rauchen ist vor allem eine körperliche Sucht. Ihr Körper hat sich allmählich an den betäubenden Effekt der Zigaretten gewöhnt. Außerdem nimmt durch das Rauchen der Blutzuckergehalt stark zu. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, „schreit“ Ihr Körper nach Nikotin – gleichzeitig senkt sich der Blutzuckergehalt, was sich wiederum negativ auf den Körper auswirkt.

Wie wirkt die Softlasertherapie

Die Softlasertherapie ist eine durch Ärzte entwickelte Methode mit doppelter Wirkung und basiert auf der klassischen chinesischen Akupunktur: Die Sehnsucht nach Nikotin und Entzugserscheinungen können reduziert werden. Nach einer 50-minütigen Behandlung beginnt der Selbstreinigungsprozess des Körpers, in dem er sich des Nikotins und anderer Giftstoffe entledigen kann.

Die Lasertherapie konzentriert sich auf die Meridianpunkte, d.h. die Bereiche an denen die Energiebahnen Ihres Körpers enden. Die relevanten Meridianpunkte werden beruhigt, damit das Bedürfnis nach Nikotin und die Esslust verringert werden können. Gleichzeitig wird eine Anzahl von Entspannungspunkten stimuliert. Dies kann dazu beitragen, dass das Verlangen zu Rauchen, und folglich auch Ihre Reizbarkeit, gemildert wird.

Reine Luft

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, verbessern Sie Ihre Lebensqualität. Sie fühlen sich vitaler und fitter. Ein zusätzlicher Faktor: Ihr Geschmacks- und Geruchssinn kehrt zurück. Mit Ihrer Motivation und meiner Hilfe können Sie mit dem Rauchen aufhören!

Jeder weiß, dass es nicht leicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine richtige Motivation Ihrerseits ist unbedingt notwendig. Deshalb finden Sie hier eine Liste von Empfeh-

lungen, die Ihnen die schwierige Anfangsphase erleichtern soll. Befolgen Sie unsere Ratschläge, damit Sie den Gewohnheitsdrang besser meistern können.

Tipps um mit dem Rauchen aufzuhören

Vielleicht tun Sie sich auch schwer mit dem Gedanken niemals mehr zu Rauchen. Dies ist aber nicht die richtige Weise an die Sache heranzugehen. Sie sollten stattdessen zu sich selbst sagen: „Heute will ich nicht rauchen.“ Und morgen tun Sie das gleiche. Auf diese Weise folgt ein Nichtraucherstag dem anderen und letztendlich erreichen Sie Ihr Ziel. Hierdurch vermeiden Sie, dass Sie sich selbst über das was morgen geschehen könnte unter Druck setzen, wobei Sie nur heute die heutigen Probleme lösen können.

Denken Sie positiv

Mit positivem Denken werden Sie natürlich nicht innerhalb eines Tages zum Nichtraucher, aber die Einstellung kann Ihnen helfen. Denken Sie nicht zu negativ über das Nichtrauchen wenn es in den ersten Tagen schwierig ist. Akzeptieren Sie diese Gedanken und versuchen Sie, die ersten Tage zu gut wie möglich durchzustehen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Gehen Sie raus an die frische Luft und suchen Sie nach Möglichkeiten, sich zu entspannen.



Um die Entzugserscheinungen zu verringern und es Ihnen zu erleichtern mit dem Rauchen aufzuhören, haben wir folgende Empfehlungen für Sie. Beachten Sie diese Ratschläge die ersten drei Wochen nach der Softlasertherapie.

- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen und jeden Abend einen speziellen Tee, den Sie in der Praxis erhalten.
- Trinken Sie täglich 6–8 Gläser (Mineral)wasser. Durch die Behandlung will sich Ihr Körper möglichst schnell entgiften. Das Wasser fördert diesen Prozess und verhindert den Gewohnheitsdrang.
- Beschränken Sie den Genuss von Alkohol, Kaffee und Cola.
- Nehmen Sie täglich morgens eine Vitamin B & C-Tablette.
- Essen Sie so viel frisches Obst wie möglich. Es enthält – wie auch ungesüßte Fruchtsäfte – „gesunde“ Zucker.
- Meiden Sie Nikotin-Kaugummis denn diese führen dem Körper das zu bekämpfende Nikotin zu.
- Halten Sie Ihren Körper durch viel Bewegung fit (Spazieren, Radfahren, Schwimmen usw.).

Für die Zukunft

Nehmen Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, nie wieder eine Zigarette in die Hand. Denn auch nach langer Zeit könnte Ihnen ein Zug wieder zum „Verhängnis“ werden. Außerdem: welchen Grund hätten Sie überhaupt? Als Nichtraucher(in) leben Sie ja viel gesünder – körperlich wie geistig.